МБОО ДО «ДЮСШ» МР «Усть-Майский улус (район)»

**План занятий дистанционного обучения (электронного и самостоятельного)**

**по лыжным гонкам для учебных групп СОГ-1,2,3 на период с 23 по 28 марта 2020г.**

**1.Тренера - преподаватель:** Николаев Михаил Васильевич.

**2. План занятий для учебных групп:** СОГ

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Задание | Срок реализации | Форма реализации | Сроки и форма направления отчёта работодателю |
| 1 | 1. Разминка-нагрузка на основные группы мышц.  2. ОФП-приседание.  3. Заминка- растягивание  Заполнение дневника самоконтроля | 24.03.2020 | фото-фрагменты, вопрос-ответ, путем индивидуального звонка | Письменно, с фотографиями отправленных в группу WhatsApp заданий для детей. |
| 2 | 1. Разминка-нагрузка на основные группы мышц.  2. ОФП-прыжки на скакалке,выпрыгивание вверх.  3. Заминка- растягивание, имитация конькового бега  Заполнение дневника самоконтроля | 26.03.2020 | фото-фрагменты,вопрос-ответ, путем индивидуального звонка | Письменно, с фотографиями отправленных в группу WhatsApp заданий для детей. |
| 3 | 1. Разминка-нагрузка на основные группы мышц.  2. ОФП-пресс, бег на месте.  3. Заминка- растягивание  Заполнение дневника самоконтроля | 27.03.2020 | фото-фрагменты,вопрос-ответ, путем индивидуального звонка | Письменно, с фотографиями отправленных в группу WhatsApp заданий для детей. |
| 4 | .1. Разминка-нагрузка на основные группы мышц.  2. ОФП-имитация конькового бега.  3. Заминка- растягивание  Заполнение дневника самоконтроля | 28.03.2020 | фото-фрагменты, вопрос-ответ, путем индивидуального звонка | Письменно, с фотографиями отправленных в группу WhatsApp заданий для детей. |

«\_\_\_23\_\_» \_\_\_\_\_марта\_\_\_\_\_2020г. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Николаев М.В.